

アルコールが糖尿病治療に及ぼす影響

✓ アルコールの飲み過ぎは、低血糖を誘発します

インスリン注射や内服薬で治療中の方は、飲酒によって、低血糖を起こしやすくなります。(アルコール性低血糖)
晩酌をして、夕食をおつまみと飲酒だけで済ませていませんか？

飲酒をするときもバランスの良い食事を心がけ、糖質を減らしすぎないようにしましょう。

飲酒は適量を守りましょう。

糖質の少ないおつまみだけで飲酒をしていると、低血糖になりやすくなります。



適量の目安



ビール：
中びん1本
(500ml)



日本酒：
1合
(180ml)



ワイン：
1.5杯
(約180ml)



ウイスキー：
ダブル1杯
(60ml)



焼酎：
0.6合(110ml)
(グラス0.5杯)

⚠️ アルコール性低血糖はとても危険 ⚠️

低血糖と泥酔は、症状が似ています。
アルコールの飲み過ぎにより低血糖に陥り、病院へ運ばれてきても、泥酔と勘違いされ、低血糖の治療が遅れることで命にかかわる可能性があります。



✓ 脱水により、薬の副作用がでる場合があります

アルコールには利尿作用があり、トイレが近くなります。
飲酒時に水分を補わないと脱水状態になりやすくなります。
例えば、メトホルミン(メトグルコ®)を服用している方は、脱水で重篤な副作用が出現しやすくなるといわれています。
また、利尿作用があり、脱水を助長してしまう血糖降下薬もあります。



最後に・・・

飲酒は血糖コントロールを困難にし、肥満の原因にもなります。

そのため、糖尿病の方は「原則禁酒」です。

肝機能障害や合併症が進行している方の飲酒は「禁忌」です。

アルコールの性質についてよく知り、飲酒については主治医とよく相談しましょう。

